

体験! 電気・水・ガスを使わない生活。 一目おうち防災チャレンジ

電気・水・ガスなどのライフラインが止まると、私たちの生活はどう変わるでしょうか?
池袋消防少年団の皆さんと一緒に考えてみましょう。実際に体験することで、新たな気づきにつながります。

池袋防災危機管理課管理グループ ☎03-3981-2100

Start 普段から在宅避難を想定して

日用品や食品を少し多めに購入して備蓄し、使った分だけ補充する「ローリングストック」。最低でも7日間は自宅生活できる分量を用意しておきましょう。



これだけは揃えよう。厳選10品!

- 飲料水(1人1日3L)
非常食(1人1日3食)
- ラップ
- ポリ袋
- 新聞紙
- 携帯トイレ(1人1日
5回分以上が望ましい)
- 携帯ラジオ
- 体ふき・ウェットタオル・
口腔ケア・ウェットティッシュ
- カセットコンロ・ポンペ
(1本あたり60分ほど使
用可。耐用年数は各10
年、7年が目安)
- 電源になるもの
- 懐中電灯・LEDランタン・ヘッドライトと電池



早くて簡単! 防災レシピを作ってみよう

災害時はたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しがち。おいしい料理で心の栄養補給も忘れずに。

ホタテと切り干し大根の彩りサラダ

レシピ監修: 東京ガス 食情報センター

- 材料(4人分)
- ・ホタテ缶……………1缶(約70g)
 - ・切り干し大根……………30g
 - ・乾燥芽ヒジキ……………3g
 - ・乾燥ワカメ……………3g
 - ・ニンジン……………1/3本(50g)
- A
- マヨネーズ……………大さじ3
 - 炒りすりゴマ(白)……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1と1/2
 - 醤油……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ1
 - 塩、コショウ……………各適量

- ① 切り干し大根と乾燥芽ヒジキ、乾燥ワカメはよく洗い、水に漬けて戻します(約10分)。水気を絞って切り干し大根、ワカメは食べやすい大きさに切ります。
- ② ニンジンはせん切りにし、①と一緒に沸騰したお湯でサッと茹でます。ザルに取って冷まし、水気を絞ります。
- ③ ボウルにAを合わせ、ホタテをほぐしながら汁ごと加え②を混ぜ合わせて器に盛り付けます。



水を使わないトイレの使用手順を確認しよう

水洗トイレが使えなくなった時に慌てないように、非常用トイレを備蓄しましょう。7日間分を用意することが望ましいです。



災害時には

- 1 便座を上げ、大きなごみ袋をかぶせたら、便座を下げて固定します。トイレの水はそのままOK。
- 2 便座の中にポリ袋などを広げて入れます。袋の大きさに余裕があれば、便座の上から被せてください。
- 3 袋の中に排泄をし、吸収シートや凝固剤を入れて排泄物の水分を安定させます。
- 4 燃やすごみと分けて回収します。回収まで一定期間保管する必要があるため、消臭剤などと一緒に保管してください。

節水術

ラップを食器に敷いて水道が使えない時も、ラップをはがして何度もきれいな食器で食事ができます。



オーラルケアのこと

口内細菌の増殖は肺炎などの病気のリスクを高めます。少ない水でも歯や入れ歯を磨きましょう。水がない時は、ガムや液体ハミガキでお口の手入れを。



暗い部屋でも安全安心に過ごそう

暗闇では、危険が多く行動が制限されてしまいます。持ち運びができる照明をおうちの中に常備し、保管場所を家族全員で把握しておきましょう。状況に応じて、照明を使い分けると便利です。

種類と使い分け

- 懐中電灯
停電時に家具やガラスが散らした床を照らせます。
- LEDランタン
部屋全体を明るくできるため、室内照明として使えます。
- ヘッドライト
両手が空くため、料理や物を運ぶ時に便利です。

池袋消防少年団からのMessage

隊長 齋藤夜空さん

「そういえば、家に防災バッグってあるんだっけ?」と思い、定期的に中身をチェックして備蓄食品の期限が切れそうなものは家族で食べるようにしています。先日参加した防災イベントで、段ボールベッドはしっかりしているけど固かったり、テント型のトイレの中は意外と暗いなど、自分で体験してみないとわからないことがありました。



副隊長 儀間琴美さん

発災時は、家が安全だったら出ない、ということも大事です。私の家ではテレビを固定して家具の転倒対策をしています。逃げ道の確保も大事だし、けがの原因にもなるので、玄関やベランダには物を置かない、窓ガラスが割れた時のためにカーテンは閉めるなど、日頃からできることは意外と多いですよ。

